

ファミリー向けのサークル
ほっとる〜む
9月・10月・11月号

おとなの

ビューティータイム

9月12日(金)

10:00~11:15

講師 西原 純子氏

暑い毎日を過ごすお肌のお手入れ etc…
そのノウハウを伝授してもらいましょう♪
シートパックの正しい使い方を体験できます♡
毎日ががんばっている自分にも、お肌にも嬉しい
時間を過ごしましょう♪
申込 8月19日(火)~
定員 12人になり次第締切
準備物 メイクを直す道具(必要に応じて)

ファミリー向けサークルを始めました(*^_^*)
パパと子ども、ママと子ども、祖父母と孫…
ファミリーで参加できるサークルです。
定員制で事前の申し込みが必要です。電話申込OK
お子さんを連れての参加もOKです。託児あります。
楽しいひと時を過ごしてみませんか？

骨盤ダイエット講座

10月10日(金)

10:00~11:15

講師 クリニカルカイロ ラクロス
沖本 裕次郎氏

冬に向って、体を整えながらダイエット♡
カラダのゆがみもスッキリ💎させて
ハッピーな毎日を…

申込 9月12日(金)~
定員 10人になり次第終了
準備物 フェイスタオル

ハグ♡ラブ マッサージ

11月21日(金)

10:00~11:00

講師 池内 まや氏

エッセンシャルオイルを使ってベビー・
キッズマッサージやハンドマッサージをして
オトナも子どもも親子でゆったり、たのしく
気持ち良い癒しの時間を過ごしましょう

申込 10月10日(金)~
定員 12人になり次第締切
準備物 バスタオル



子育てを
もっとたのしく

悪天候などの状況により、変更や中止になる場合があります。
参加する時は、来館前に体調をご確認ください。

上部児童センター

中萩町10-13

☎ 43-3612

<http://www.n-syakyo.jp/>



上部児童センター 公式 LINE アカウント
ほっとる〜むのお知らせも配信されます★